



TAGESSEMINAR IN LUZERN

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH KONSTRUKTIVE GESPRÄCHSFÜHRUNG UND KURZENTSPANNUNG IM ALLTAG

SEMINARLEITUNG

Heidi Helfenstein ist dipl. Psychologin, Psychotherapeutin in Luzern und Zürich (seit 1981), Ausbilderin mit eidg. Fachausweis und Buchautorin. In Firmen- und Lehrerweiterbildungskursen vermittelt sie die Themen Gesundheitsförderung/Entspannung, Mentaltraining/Selbstmotivation und Kommunikation/Sozialkompetenz. Sie gründete 2004 eine eigene Schule für Kursleiter/-innen in Entspannung und Mentaltraining. Weitere Informationen: www.hhip.ch.

Laut einer Umfrage von Demoscope sind 80 % der Arbeitnehmenden im Alltag nicht sehr motiviert, 22 % davon sogar sehr unmotiviert. Die meisten Befragten erachten besseren Informationsfluss und klare Kommunikation sowie in den Alltag integrierbare Entspannungsübungen als sinnvollste Instrumente gegen Demotivation und Burnout. Man weiss, dass die meisten Fehler in Produktion und Management nicht wegen fehlender Kenntnisse, sondern aufgrund schlechter Kommunikation geschehen.

**Eine gute Kommunikation ist nur im stressfreien Umfeld möglich.
Gute Beziehungen schaffen eine entspannte Atmosphäre!**

WORUM ES GEHT

Dieses Tagesseminar soll Ihnen zu beidem verhelfen: Weniger Stress durch Kurzentspannungsübungen, u. a. aus der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson PMR, dem Autogenen Training und diversen Atemübungen. Alle Übungen sind optimal in den Schulalltag einzubauen. Vor allem aber lernen Sie durch dieses Seminar, sich und die anderen in der momentanen Rolle nach diversen Theorien der Kommunikationspsychologie besser wahrzunehmen sowie ihre eigenen Kommunikationsmuster und die daraus resultierenden Fallen zu erkennen und zu verändern. Praxis und Theorie, Kurzvorträge, Diskussionen und Kleingruppen-Übungen werden immer wieder abgelöst durch Entspannungsübungen.

THEMENSCHWERPUNKTE BEIM THEMA KOMMUNIKATION

- Der Verzerrungswinkel in der Kommunikation
- Aktives Zuhören, Spiegeln
- Ich-Botschaften
- Eigene Kommunikationsmuster erkennen

Die Teilnehmenden bestimmen selber das gewünschte Schwerpunkt-Thema aus dieser Angebotspalette.

THEMENSCHWERPUNKTE BEIM THEMA STRESSBEWÄLTIGUNG

- Stressgeschehen, vegetatives Nervensystem
- Gesundheitsfördernde Entspannung – Psychoneuroimmunologie
- Geschichte und Wirkungsweise der PMR
- Die 7er- und die 4er-Version
- Isometrische Übungen für den Alltag
- PMR während Sitzungen, Prüfungen, Telefonaten, Autofahrten und Auftritten in der Öffentlichkeit
- Yoga-Atmung, 3-Minuten-Entspannung
- Autogenes Training in zwei Minuten
- Reihenübung als Vorbereitung auf schwierige Situationen und zur Selbstmotivation

Den Tag starten wir um 09.00 Uhr mit einem Begrüssungskaffee. Um ca. 17.00 Uhr endet das Seminar.

TERMIN UND ANMELDUNG

Postadresse	Telefon und Fax	Internet
Ringstrasse 54 CH-8057 Zürich	T +41 44 315 54 54 F +41 44 311 83 15	E info@lch.ch W www.lch.ch

Das LCH-Seminar «Stressbewältigung durch konstruktive Gesprächsführung und Kurzentspannung im Alltag» findet, am Samstag, 20. November 2010 im Hotel Cascada, Bundesplatz 18 in 6003 Luzern statt. LCH-Mitglieder profitieren von einem Spezialpreis von CHF 395, Nichtmitglieder zahlen CHF 425 (inkl. MwSt, Verpflegung & Kursunterlagen). Die Anmeldung ist schriftlich bis zum 20. Oktober 2010 an das Zentralsekretariat LCH, Ringstrasse 54, 8057 Zürich, per E-Mail info@lch.ch oder über www.lch.ch zu richten. Ihre Anmeldung gilt als verbindlich, Rückzahlungen der Kursgebühr nur gegen Arzteugnis oder Stellen einer Ersatzperson. Teilnehmerzahl beschränkt, frühzeitige Anmeldung sichert einen Kursplatz!